



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa	Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin (7), Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Molnárka vajtészta[1,3,7]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Körözött túró házi [7], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Kígyóborka	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Margarin(7), Tojás főtt[3], Kígyóborka	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Mustár [10,(12)]
		Energia: 610.72 Kcal / 2,552.81 KJ	Energia: 591.11 Kcal / 2,470.84 KJ	Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 KJ	Energia: 543.26 Kcal / 2,270.83 KJ	Energia: 529.93 Kcal / 2,215.11 KJ	Energia: 549.66 Kcal / 2,297.58 KJ	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.41 g 16.99 g 9.62 g	19.31 g 21.18 g 6.44 g	21.38 g 14.48 g 6.56 g	23.83 g 7.27 g 3.39 g	15.29 g 12.87 g 1.65 g	20.47 g 20.01 g 5.19 g	32.03 g 19.33 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95.96 g 17.24 g 3.61 g	81.83 g 12.89 g 0.82 g	75.48 g 5.40 g 1.64 g	94.86 g 15.94 g 3.06 g	88.87 g 12.59 g 2.10 g	88.80 g 12.59 g 2.02 g	99.99 g 12.59 g 4.27 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,10,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,10,(6),(12)
	Tízórai	Gyümölcs - Narancs *	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Körte *	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]
		Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.50 g 0.50 g 0.00 g	3.52 g 4.57 g 1.76 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	3.93 g 17.01 g 5.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.25 g 18.06 g 0.02 g	24.17 g 1.42 g 0.35 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	32.47 g 16.13 g 0.14 g
		1,6,11,12,(3),(7),(8)				1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)		1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)
	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7]	Rántott leves * [1,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Csokifigura[7,(5)]	Karalábéleves tejfölös *[1,3,7,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Gyümölcs - Banán*	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Paprikás burgonya virslivel *[1], Céklasaláta, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Sárgaborsó krémleves*[1,9, (3,7,10)], Csurgatott tészta * [1,3], Rántott karfiol mir[1,3,7], Párolt rizs *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Félbarna kenyér [1], Hamisgulyás * [1,3,9], Szilvás gombóc[1], Szórás fahéj *	Paradicsomleves * [1,3,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs *, Csemege uborka[10], Pite, almás
		Energia: 757.84 Kcal / 3,167.77 KJ	Energia: 1,657.98 Kcal / 6,930.36 KJ	Energia: 951.52 Kcal / 3,977.35 KJ	Energia: 643.52 Kcal / 2,689.91 KJ	Energia: 1,423.96 Kcal / 5,952.15 KJ	Energia: 938.00 Kcal / 3,920.84 KJ	Energia: 1,068.84 Kcal / 4,467.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav



	26.59 g			14.18 g	4.24 g	45.06 g	93.43 g	36.33 g	37.13 g	26.93 g	6.29 g	29.84 g	28.95 g	8.88 g	42.14 g	60.55 g	11.68 g	23.28 g	16.42 g	1.87 g	42.07 g	27.50 g	3.29 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.01 g	45.31 g	2.19 g	160.65 g	51.91 g	4.07 g	139.45 g	8.99 g	3.76 g	123.44 g	11.11 g	4.57 g	177.67 g	2.34 g	13.05 g	172.44 g	20.53 g	3.61 g	161.21 g	21.58 g	2.99 g			
	1,3,7,9			1,7,9,(5),(6)			1,3,4,7,9			1,3,9,(6)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,9,10					
	Tejszelet[1,3,7]			Gyümölcs - Körte *			Túró Rudi[7,(1)]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]			Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]			Gyümölcs - Mandarin *					
	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.07 g	8.02 g	3.34 g	0.80 g	0.60 g	0.00 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	11.70 g	11.46 g	0.13 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	15.08 g	4.40 g	0.31 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g			
	1,3,7			7,(1)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)											
	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6)			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Sajt[7], Zöldpaprika			Félbarna kenyér [1], Sajtkrém, natur [7], Jégcsap retek			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Zöldpaprika, Gépsonka					
	Energia: 541.05 Kcal / 2,261.59 KJ			Energia: 515.13 Kcal / 2,153.24 KJ			Energia: 592.28 Kcal / 2,475.73 KJ			Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 KJ			Energia: 466.93 Kcal / 1,951.77 KJ			Energia: 539.33 Kcal / 2,254.40 KJ			Energia: 513.73 Kcal / 2,147.39 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.16 g	17.00 g	4.67 g	25.83 g	26.74 g	11.39 g	21.28 g	23.16 g	6.86 g	13.59 g	7.79 g	3.33 g	25.70 g	27.40 g	11.14 g	16.90 g	16.90 g	9.61 g	20.74 g	17.96 g	4.72 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.23 g	0.00 g	2.83 g	79.18 g	4.65 g	4.17 g	75.32 g	0.00 g	2.87 g	74.45 g	22.45 g	0.71 g	66.00 g	0.30 g	2.63 g	79.26 g	4.65 g	3.47 g	65.51 g	0.30 g	2.62 g			
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7			1,(7)					